

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования детей «Республиканский детский эколого-биологический центр»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
для работы с детьми с ОВЗ
«Юный растениевод»

Возрастная категория: 12-16 лет
срок реализации 1 учебный года

Автор программы
педагог доп. образования
Галимова Гульсум Хусаиновна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Обеспечение реализации прав детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и детей-инвалидов на участие в программах дополнительного образования является одной из важнейших задач государственной образовательной политики.

Расширение образовательных возможностей этой категории обучающихся является наиболее продуктивным фактором социализации детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья в обществе. Программы дополнительного образования решают задачи реализации образовательных потребностей детей, относящихся к данной категории, защиты прав, адаптации к условиям организованной общественной поддержки их творческих способностей, развития их жизненных и социальных компетенций.

Получение детьми-инвалидами и детьми с ограниченными возможностями здоровья дополнительного образования способствует социальной защищенности на всех этапах социализации, повышению социального статуса, становлению гражданственности и способности активного участия в общественной жизни и в разрешении проблем, затрагивающих их интересы.

Дополнительное образование для детей с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) означает, что им создаются условия для вариативного вхождения в те или иные детско-взрослые сообщества, позволяющие им осваивать социальные роли, расширять рамки свободы выбора (социальные пробы) при определении своего жизненного и профессионального пути. (Методические рекомендации..., 2016 г.)

Программа призвана помочь учащимся в освоении эколого-биологических знаний и практических умений и навыков в сфере сельскохозяйственной деятельности, необходимых для дальнейшей их профилизации. В результате усвоения данного курса «Основы растениеводства» у учащихся повышается возможность быть

востребованными на рынке труда, что способствует, в какой-то мере, их социальной адаптации в обществе.

1. Дополнительная образовательная программа «Юный растениевод» ориентирована на детей с ограниченными возможностями здоровья. Основное направление преподавания растениеводства в коррекционной школе это развитие и коррекция познавательной деятельности школьников ОВЗ, что является основой для формирования ключевых компетенций.

Так как дополнительное образование детей с ограниченными возможностями здоровья - глубоко индивидуальный процесс, объем, качество и конечный результат которого определяется характером отклонения в развитии, сохранностью анализаторов, функций и систем организма, программный материал отобран в соответствии с психическими особенностями и возможностями детей данной группы.

Программа состоит из двух направлений. Собственно вопросы растениеводства знакомство с овощными, цветочными растениями, лекарственными, способы выращивания и эколого-биологические вопросы - анализ состояния растений в разные сезоны года.

Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Большая часть содержания программы - практическая деятельность учащихся в лаборатории, в ходе которой решаются задачи обучения, закрепления пройденного материала.

Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать у детей необходимые им знания, умения и навыки по выращиванию растений.

Преподавание базируется на знаниях учащихся, полученных на занятиях природоведения, биологии, географии.

Отличительные особенности данной программы:

- наглядность: презентации, фильмы, демонстрационные опыты
- шадящий речевой режим
- частая смена видов деятельности из-за низкой концентрации внимания
- частое повторение пройденного материала

- упражнения на релаксацию.

Цель программы:

Содействие социальной адаптации учащихся посредством освоения ими теоретических знаний по биологии и специальных умений и навыков по растениеводству.

привить учащимся интерес и любовь к природе и сельскому хозяйству, углубить их знания по природоведению, ботанике вооружить их практическими умениями и навыками по изучению и выращиванию декоративных и овощных культур, получить начальные профессиональные навыки по растениеводству.

Задачи:

Обучающие:

- Углубить знания по ботанике в соответствии с возрастом и способностями воспитанников

- Ознакомить со спецификой, особенностями деятельности растениевода

- Систематизировать и закрепить имеющиеся знания

- формировать представления учащихся об основных видах овощных, плодово-ягодных культур, многообразии однолетних, многолетних цветковых растений и древесно-кустарниковых пород.

• закрепить и развить знания об условиях жизни растений, технологии выращивания из семян и других частей;

Развивающие:

- Сформировать готовность и способность обучающихся к рефлексии – важнейшему качеству, определяющему направленность на саморазвитие и реализацию творческого потенциала

- развивать у воспитанников умения самостоятельно работать с популярной литературой по естествознанию

- развивать интерес к изучению природы родного края

- развивать интерес к исследованиям и опытничеству

- развивать коммуникативные способности каждого ребёнка с учётом его индивидуальности, научить общению в коллективе и с коллективом

- Обеспечить возможности для продолжения социально-личностного развития ребенка, появления осознанных представлений об окружающем мире, о себе, о нравственно-эстетических нормах общества

- Формировать навыки самостоятельной деятельности, умение применять полученные знания в бытовой и трудовой жизни

- Расширять зону социального взаимодействия, жизненного пространства детей с ограниченными возможностями

Воспитательные:

- проводить профориентационную работу: знакомить с содержанием и условиями труда профессий, связанных с растениеводством;

-воспитывать любовь и бережное отношение к природным богатствам;

- воспитывать экологически грамотных исследователей природы;

- формировать умение работать в коллективе, общаться и взаимодействовать со своими сверстниками

- Воспитывать уважительное отношение к труду, бережное отношение к его результативности

- Воспитывать чувство ответственности, дисциплины и внимательного отношения к людям.

2. Дополнительная образовательная программа «Юный растениевод» ориентирована на детей с ограниченными возможностями здоровья 12-17 летнего возраста.

Направленность программы эколого-биологическая, агрономическая
Дополнительная общеразвивающая программа «Юный растениевод» разработана для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата представлены следующими категориями:

- дети с церебральным параличом (ДЦП);
- с последствиями полиомиелита в восстановительной или резидуальной стадии
- с миопатией;

- с врожденными и приобретенными недоразвитиями и деформациями опорно-двигательного аппарата.

У детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата нарушен весь ход моторного развития, что, естественно, оказывает неблагоприятное влияние на формирование нервно-психических функций.

Разнообразные двигательные нарушения у этих детей обусловлены действием ряда факторов, непосредственно связанных со спецификой заболевания.

- ограничение или невозможность произвольных движений,
- нарушения мышечного тонуса.
- появление насильственных движений,
- нарушения равновесия и координации движений, проявляющиеся в неустойчивости при сидении, стоянии и ходьбе;
- нарушения ощущения движений тела или его частей.

Особенности учебной деятельности учащихся с двигательными нарушениями в значительной степени также определяются различными нарушениями речи. Характерными проявлениями речевых расстройств являются разнообразные нарушения звуко-произносительной стороны речи. Другой особенностью устной речи таких детей является своеобразие развития лексико-грамматической стороны речи. Их словарный запас ограничен в устной речи дети пользуются в основном короткими, шаблонными, стереотипными фразами, а иногда предпочитают общаться отдельными словами.

По степени тяжести нарушений двигательных функций и по сформированности двигательных навыков дети разделяются на три группы.

В первую группу входят дети с тяжелыми нарушениями. У некоторых из них не сформированы ходьба, захват и удержание предметов, навыки самообслуживания; другие с трудом передвигаются с помощью ортопедических приспособлений, навыки самообслуживания у них сформированы частично.

Во вторую группу входят дети, имеющие среднюю степень выраженности двигательных нарушений. Большая часть этих детей может самостоятельно передвигаться, хотя и на ограниченное расстояние. Они владеют навыками самообслуживания, которые недостаточно автоматизированы.

Третью группу составляют дети, имеющие легкие двигательные нарушения, — они передвигаются самостоятельно, владеют навыками самообслуживания, однако некоторые движения выполняют неправильно. Помимо двигательных расстройств, у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата могут отмечаться недостатки интеллектуального развития - задержка психического развития; или умственная отсталость разной степени выраженности.

Несмотря на различную этиологию нарушений опорно-двигательного аппарата, в плане воспитательной работы и обучения эти дети могут рассматриваться как единая группа.

3. Характеристика программы

В основу разработки дополнительной общеразвивающей программы для обучающихся заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход к построению программы предполагает учет особых образовательных потребностей этих обучающихся, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания программы.

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с НОДА определяется характером организации доступной им деятельности.

Основным средством реализации деятельностного подхода в образовании является - обучение - как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержания образования.

Реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- придание результатам обучения социально и личностно значимого характера;

- усвоение обучающимися с НОДА знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемом направлении;

- существенное повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;

- обеспечение условий для общекультурного и личностного развития обучающихся с НОДА на основе формирования универсальных учебных действий, которые обеспечивают не только успешное усвоение ими системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), позволяющих продолжить образование на следующей ступени, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

В основу формирования дополнительной образовательной программы обучающихся с НОДА положены следующие **принципы**:

Принципы государственной политики РФ в области образования (гуманистический характер образования, единство образовательного пространства на территории Российской Федерации, светский характер образования, общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников и др.);

Принцип дифференцированного и индивидуального подхода

- принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся;

Индивидуальный подход является конкретизацией дифференцированного подхода. Он направлен на создание благоприятных условий обучения, учитывающих как индивидуальные особенности каждого ребенка (особенности высшей нервной деятельности, темперамента и соответственно характера, скорость протекания мыслительных процессов, уровень сформированности знаний и навыков, работоспособность, умение учиться, мотивацию, уровень развития эмоционально-волевой сферы и др.),

так и его специфические особенности, свойственные детям с данной категорией нарушения развития.

Принцип педагогического оптимизма

Этот принцип основывается на современном гуманистическом мировоззрении, признающем право каждого человека независимо от его особенностей и ограниченных возможностей жизнедеятельности быть включенным в образовательный процесс. Специальная педагогика исходит из того, что учиться могут все дети. При этом под способностью к обучению понимается не только и не столько традиционно понимаемое в педагогике освоение знаний по общеобразовательным предметам, сколько способность к освоению любых, доступных ребенку, социально и личностно значимых навыков жизненной компетенции, обеспечивающих его адаптацию в окружающей среде и способствующих самостоятельной и независимой жизнедеятельности. Лица с особыми образовательными потребностями, как правило, учатся медленнее, но они могут учиться и достигать высоких результатов.

Принцип коррекционно-компенсирующей направленности образования

Этот принцип предполагает опору на здоровые силы обучающегося, воспитанника, построение образовательного процесса с использованием сохранных анализаторов, функций и систем организма в соответствии со спецификой природы недостатка развития.

Принцип социально-адаптирующей направленности образования:

принцип переноса знаний и умений и навыков и отношений, сформированных в условиях обучения, в деятельность в жизненной ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире, в действительной жизни;

Принцип преемственности, предполагающий при проектировании дополнительной образовательной программы ориентировку на программу

основного общего образования, что обеспечивает непрерывность образования обучающихся с НОДА;

Принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей;

Принцип сотрудничества с семьей.

3.1 Базовые учебные действия БУД

Формирование БУД у школьника с ОВЗ направлено на становление его как субъекта образовательной деятельности, которая обеспечивает одно из направлений его подготовки к самостоятельной жизни в обществе и овладения доступными видами профильного труда.

К функциям базовых учебных действий относится:

- 1) обеспечение успешности (эффективности) изучения содержания любой предметной области;
- 2) реализация преемственности обучения на всех ступенях образования;
- 3) формирование готовности обучающегося с ОВЗ к дальнейшей трудовой деятельности;
- 4) обеспечение целостности развития личности обучающегося.

С учетом этих функций базовые учебные действия могут рассматриваться как условие и как предпосылка формирования различных жизненных компетенций, конкретных способов поведения, обеспечивающих социальную (в т. ч. социально-бытовую) ориентировку и социальную адаптацию.

Личностные базовые учебные действия

- осознание себя как ученика, заинтересованного обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей

- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в обществе
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе

Коммуникативные базовые учебные действия

- вступать в контакт и работать в коллективе
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем
- обращаться за помощью и принимать помощь
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации

Познавательные учебные действия

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов
- устанавливать видо-родовые отношения предметов
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале
- пользоваться знаками, символами, предметами – заместителями
- наблюдать;
- работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях)

Регулятивные базовые учебные действия

- входить и выходить из учебного помещения со звонком
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения)
- пользоваться учебной мебелью
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.)
- работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

3.2 Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы - 144 часа

- формы обучения - очная

методы обучения: объяснительно–иллюстративный метод, репродуктивный, игровой.

Словесные: беседа, объяснение, устное изложение.

Наглядные: показ видеоматериалов, наблюдение, работа по образцу.

Практические: тренировочные упражнения, лабораторные работы, работа на участке.

Тип занятия: комбинированный, практический, диагностический.

Форма занятий: рассказ, беседа, викторина, встреча с кем-то, мастер класс, наблюдение, занятие-игра, практическое занятие, выставка творческих работ, экскурсия, ярмарка, коллективные творческие работы

срок освоения программы -1-2 года, срок освоения программы зависит от психических особенностей и возможностей детей данной группы.

- режим занятий — 2 раза в неделю по 2 часа по подгруппам.

Содержание программы: учебный план

№	Раздел тема	Общее	Теория	Практика	Индивидуально	Экскурсия
	Вводное занятие	2	2			
	Осень, признаки осени	10	2	6		2
	Овощные растения	18	4	14		
	Фрукты	12	4	8		
	Почва, ее плодородие	4	2	2		
	Вредители и болезни растений	6	2	4		
	Сорные растения	6	2	4		
	Парники. Теплицы	4	2			2
	Минеральные удобрения	4	2	2		
	Зима, признаки зимы	12	4	6		2
	Кладовая здоровья	14	2	12		
	Весна, признаки весны	10	2	6		2
	Растениеводство	40	8	30		2
	Итоговое занятие	2	2			
	Всего	144	40	94		10

Учебно-тематический план

№	Раздел тема	Общее	Теория	Практика	Индивидуальное	Экскурсия
1	Вводное занятие	2	2			
2	Осень, признаки осени	10	2	6		2
	Признаки осени: листопад, перелет птиц, погодные условия, осенний урожай		2			
	Поделки из растительного материала			2		
	Поделки из растительного материала			2		
	Подготовка растений к холодному			2		

	периоду					
	Прогулка в парке					2
3	Овощные растения	18	4	14		
	Знакомство с овощными растениями		2			
	Корнеплоды			2		
	Зеленные овощные			2		
	Капустные			2		
	Лук, чеснок			2		
	Помидоры			2		
	Тыквенные			2		
	Картофель			2		
	Хранение овощей		2			
4	Фрукты	12	4	8		
	Знакомство фруктовыми растениями		2			
	Яблоки			2		
	Косточковые			2		
	Цитрусовые			2		
	Ягодные			2		
	Хранение фруктов		2			
5	Почва, ее плодородие	4	2	2		
	Понятие почва, классификация		2			
	Почвенные смеси			2		
6	Вредители и болезни растений	6	2	4		
	Представители вредителей растений и виды болезней растений		2			
	Основные вредители растений			2		
	Болезни растений			2		
7	Сорные растения	6	2	4		
	Характеристика сорных растений		2			
	Знакомство с сорными растениями			2		
	Знакомство с сорными растениями			2		
8	Парники. Теплицы	4	2			2
	Виды теплиц и парников		2			
	Экскурсия в Ботанический сад					2
9	Минеральные удобрения	4	2	2		
	Классификация удобрений		2			
	Признаки недостатка элементов питания			2		
10	Природа зимой	12	4	6		2
	Растения зимой		2			
	Строение почек, повреждения растений от холода			2		

	Животные зимой		2			
	Птицы, млекопитающие, насекомые			2		
	Экскурсия: Зима в парке					2
	Зимняя поделка			2		
11	Кладовая здоровья	14	2	12		
	Лекарственные растения		2			
	Дикорастущие лекарственные растения			2		
	Выращивание лекарственных растений			2		
	Лекарственные овощи			2		
	Лекарственные фрукты			2		
	Комнатные лекарственные растения			2		
	Ароматерапия			2		
12	Природа весной	10	2	6		2
	Признаки весны		2			
	Растения весной			2		
	Животные весной			2		
	Весенняя поделка			2		
	Экскурсия в парк					2
13	Растениеводство	40	8	30		2
	Как выращивают растения		2			
	Подготовка семян			2		
	Определение семян, знакомство с видами семян			2		
	Выращивание рассады			2		
	Способы выращивания овощей			2		
	Как вырастить корнеплоды			2		
	Как вырастить помидоры, огурцы, плодовые овощи			2		
	Как вырастить зеленные			2		
	Декоративно-цветущие растения		2			
	Ознакомление с семенами однолетних и многолетних цветочных растений			2		
	Виды и сорта однолетних декоративных растений			2		
	Выращивание однолетних декоративных растений			2		
	Виды и сорта многолетних декоративных растений			2		
	Выращивание двулетних декоративных растений Выращивание многолетних декоративных растений			2		
	Выращивание луковичных декоративных растений			2		
	Декоративно-цветущие кустарники		2			

	Срезочные цветочные растения		2			
	Оформление цветочной композиции			2		
	Экскурсия в объединение «Цветы Башкирии»					2
14	Итоговое занятие	2	2			
	Всего	144	40	94		10

4. Содержание программы

1. Вводное занятие

Знакомство с группой

Инструктаж по технике безопасности

2. Осень, признаки осени.

Просмотр презентации Осень. Признаки осени: листопад, перелет птиц, погодные условия, урожай сельскохозяйственных культур. Природные зоны земли. При помощи компьютерной презентации, фотографий обучающиеся знакомятся с красотой и многообразием растительного мира, приводится информация о внешних различиях разных видов деревьев и кустарников (ель, осина, рябина, береза, шиповник, сирень). Для знакомства с осенней окраской листьев обучающимся предоставляется набор с разнообразными по форме и цвету листьями.

Релаксационная композиция «Цвет», картинки Глена Домена.

Практическое занятие: изготовление аппликаций из растительного материала, листьев, побегов, цветов и т.д.

Подготовка растений к холодному периоду.

Компьютерная презентация, просмотр фильма о приспособлениях растений для защиты от низких температур. Почка, ее функции, расположение почек на растениях, биохимические процессы в почках при низких температурах.

Рассмотрение почки под микроскопом

Прогулка в парке: экскурсия, наблюдение за природой, фотографирование интересных объектов, растений, наблюдение приспособлений растений к холодному периоду.

3. Овощные растения

Знакомство с овощными растениями проводится в виде презентации с использованием загадок, дается информация о полезных свойствах овощей, дается классификация овощей.

Знакомство с семенами овощей: на лист белой бумаги небольшими группами (до 30 шт.) раскладываются семена разных видов (томаты, огурцы, свекла, морковь, фасоль, горох). Задача обучающихся - провести определение семян: 1) по форме (*круглые, продолговатые, плоские, неопределенные (крючкообразные; ребристые)*); 2) по цвету (*светлые и темные; белые, бежевые, желтые, черные, серые, серебристые, зеленые, темно-коричневые*); 3) по размерам (*крупные и мелкие, крупные, средние, мелкие, очень мелкие*).

Игра «Сортируем овощи»

Релаксационная композиция «Цвет»

Корнеплоды.

Презентация «Многообразие видов и сортов корнеплодов». Свекла, морковь, редька, репа, редис их использование, полезные свойства.

Хранение корнеплодов.

Оформление альбома. Игра отгадай овощ.

Зеленные овощные

Сведения о зеленых овощных культурах. Салат. Укроп. Петрушка и т.д.

Выращивание зеленных. Лук-репка на выгонку

Чудо-зелень. Шкатулка пряностей - укроп, сельдерей, петрушка и т.д.

Игра отгадай по запаху.

Малораспространенные овощи - спаржа, артишок, огуречная трава, ревень.

Составление ребусов. Оформление альбома.

Капустные.

Капуста и ее родственники. Из прошлого рода капусты. Виды и сорта капусты.

Игра, ребус «Капустник». Оформление альбома.

Лук, чеснок.

Лук - как биологический вид. Ценность лука. Сбор урожая лука

Способы хранения лука. Просушка перед закладкой на хранение.

Чеснок, ценность чеснока, хранение чеснока.

Ребус, квест, оформление альбома.

Определение качества лука.

Помидоры, разнообразие помидор, сорта, ценность помидор, выращивание помидор, блюда из помидор.

Ребус или квест, оформление альбома.

Определение качества помидор.

Тыквенные. Представители тыквенных. Виды и сорта. Выращивание
Использование. Блюда из тыквенных.

Ребус или квест. Загадки. Оформление альбома.

Определение по описанию, что за овощ.

Картофель. История картофеля. Разнообразие сортов картофеля.
Выращивание. Блюда из картофеля.

Ребус. Квест. Загадки. Оформление альбома.

Определение качества картофеля.

Хранение овощей. Уборка урожая овощных культур. Понятие о
биологической и хозяйственной зрелости сельскохозяйственных культур.
Время, сроки и способы уборки овощных культур. Биологические процессы,
происходящие при хранении. Требования к условиям хранения.

Учет урожая;

Подготовка овощехранилища к приему овощей.

Релаксационная композиция «Цвет»

4. Фрукты

Знакомство фруктовыми растениями. Презентация многообразие фруктов.

Происхождение, классификация.

Яблоки, груши.

Виды и сорта яблок, груш. Выращивание. Использование. Блюда из яблок.

Игра. Ребус. Квест. Загадки. Оформление альбома.

Определение что за фрукт.

Косточковые.

Виды и сорта яблок, груш. Выращивание. Использование. Блюда из яблок.

Ребус. Квест. Загадки. Оформление альбома.

Определение по описанию, что за фрукт.

Цитрусовые.

Виды и сорта цитрусовых. Выращивание. Использование.

Ребус. Квест. Загадки. Оформление альбома.

Определение что за фрукт.

Ягодные.

Виды и сорта. Клубника, малина, смородина. Выращивание. Использование.

Ребус. Квест. Загадки. Оформление альбома.

Определение по побегам растений вид ягодной культуры.

Хранение фруктов.

Уборка урожая плодовых и ягодных культур. Понятие о биологической и хозяйственной зрелости сельскохозяйственных культур. Время, сроки и способы уборки культур. Биологические процессы, происходящие при хранении. Требования к условиям хранения.

Учет урожая; Подготовка хранилищ к приему плодовых культур.

5. Почва, ее плодородие

Понятие почва, классификация

Понятие о почве и ее плодородии; понятие об основных типах почв; физические свойства почв; почва – источник минеральной пищи для растений; пути сохранения и повышения плодородия почвы. Значение осенней обработки почвы. Особенности осенней обработки почвы. Подготовка инвентаря. Техника безопасности при работе лопатой. Обработка почвы под основные овощные культуры в связи с их биологическими особенностями.

Основные агротехнические приемы, восстанавливающие и повышающие плодородие почвы.

Почвенные смеси.

Определение механического состава, влагоемкости и водопроницаемости почвы; составление почвенной смеси для выращивания зеленых культур в зимних условиях.

6. Вредители и болезни растений.

Наиболее распространенные вредители и болезни сельскохозяйственных культур. Ущерб, наносимый ими народному хозяйству. Меры борьбы с вредителями и болезнями с учетом их биологических особенностей. Техника безопасности при работе с ядохимикатами.

Кроссворд: «Животные - обитатели огорода».

Основные вредители растений Меры борьбы с вредителями с учетом их биологических особенностей. Работа со справочной литературой.

Болезни растений Ознакомление с основными болезнями сельскохозяйственных культур по коллекциям.

Ознакомление с общим устройством опрыскивателя и опыливателя. Работа со справочной литературой.

7. Сорные растения

Важнейшие группы сорняков, их биологические особенности; вред, причиняемый сорнякам; способы борьбы с сорняками в связи с особенностями их развития; понятие о гербицидах и их роль в борьбе с сорной растительностью.

Демонстрация кинофильма на тему «Полевые сорные растения и борьба с ними».

Составление ребусов.

Ознакомление с сорными растениями по гербарным образцам. Работа с определителями и справочной литературой.

8. Парники. Теплицы

Виды теплиц и парников

Закрытый и защищенный грунт. Понятие о закрытом и защищенном грунте.

Виды теплиц и парников, и их устройство.

Условия, необходимые для выращивания рассады и ранних овощей в теплицах и парниках.

Понятие о грунтах и почвенных смесях, требования к ним. Характеристика рассадного метода выращивания овощей, цветочных культур.

Гидропоника.

Экскурсия в Ботанический сад

9. Минеральные удобрения

Классификация удобрений. Основные группы и виды удобрений: органические, минеральные, бактериальные. Микроудобрения. Дозы, способы и сроки внесения. Техника безопасности при работе с удобрениями. Значение удобрений для повышения плодородия почвы и улучшения минерального питания растений. Хранение удобрений.

Внесение минеральных удобрений. Меры безопасности при работе с удобрениями.

Потребность овощных культур в питательных веществах в разные фазы их роста и развития. Признаки недостатка элементов питания.

Ознакомление с различными видами минеральных удобрений, оформление альбома.

10. Природа зимой.

Просмотр презентации Зима, природные зоны, Растения зимой.

Признаки зимы, погодные условия. Природные зоны земли. При помощи компьютерной презентации, фотографий обучающиеся знакомятся с зимним периодом растительного мира, повреждениями растений от холода.

Строение почек. Определение видов древесных по побегам в безлистном состоянии.

Животные зимой. Презентация о зимующих животных. Способы перезимовки млекопитающими, птицами, насекомыми холодного периода.

Вред от животных для сельского хозяйства.

Помощь животным в холодный период.

Определение животных по следам на снегу. Оформление альбома.

Экскурсия Зимой в парке.

Зимняя поделка.

Релаксационная композиция «Цвет»

11. Кладовая здоровья

Лекарственные растения. Презентация. Что такое лекарственные растения? История, география лекарственных растений. Фармакопея. Народная медицина. Медицинские препараты на основе лекарственного сырья.

Дикорастущие лекарственные растения.

Виды лекарственных растений, составления списка растений по видам заболеваний. Знакомство с лекарственными растениями по гербарным образцам.

Способы выращивания лекарственных растений. Приготовление отваров, настоек, правила сушки лекарственного сырья, приготовление сборов.

Лекарственные овощи. Лечебные свойства овощных растений и их использование.

Составление сборника «Лечебные свойства овощных растений»

Лекарственные фрукты. Лечебные свойства фруктов их использование.

Составление сборника «Лечебные свойства фруктов»

Комнатные лекарственные растения. Основные представители комнатных лекарственных растений.

Составление сборника «Комнатные растения лекари»

Ароматерапия. Лечение с помощью ароматов. Определение растения по запаху лекарственного сырья.

Составление ребусов, отгадывание загадок, решение квестов.

12. Природа весной

Просмотр презентации, фильма «Весна». Признаки весны: прилет птиц, погодные условия, биоритмы, настроение.

Растения весной. Определение древесных по цветоносным почкам: ива, тополь, береза, лещина, клены и т.д. Сокодвижение. Первоцветы.

Животные весной. Биоритмы животных, Определение по голосу какое животное. Пение птиц. Прослушивание пение птиц.

Игра «Угадай по голосу кто это».

Весенняя поделка.

Экскурсия в парк. Наблюдение, фотографирование весенних явлений природы.

13. Растениеводство

Как выращивают растения. Презентация: Периоды развития растений, онтогенез. Строение и состав семян. Значение качества посевного материала в повышении урожайности. Показатели качества семян. Приемы и значение подготовки семян к посеву. Условия, необходимые для прорастания семян. Способы посева, глубина заделки, нормы высева в зависимости от биологических особенностей культур.

Подготовка семян

Определение семян важнейших сельскохозяйственных культур по внешним признакам.

Определение чистоты, всхожести семян, наблюдения за прорастанием семян при определении всхожести.

Условия, необходимые для прорастания семян.

Определение семян, знакомство с видами семян,

(томаты, огурцы, свекла, морковь, фасоль, горох). Описание семян по органолептическим показателям - провести определение семян: 1) по форме (круглые, продолговатые, плоские, неопределенные (крючкообразные; ребристые); 2) по цвету (светлые и темные; белые, бежевые, желтые, черные, серые, серебристые, зеленые, темно-коричневые); 3) по размерам (крупные и мелкие, крупные, средние, мелкие, очень мелкие.

Изготовление наглядных пособий (коллекция семян).

Выращивание овощей.

Способы выращивания овощей. Открытый грунт, закрытый грунт, гидропоника.

Биологические обоснования сроков посева и посадки овощных культур.

Сроки, способы, глубина посева и посадки овощных культур. Уход. Полив.

Рыхление. Удаление сорняков. Разработка технологической карты.

Выращивание рассады.

Правила подготовки рассадных контейнеров. Основы агротехники овощных культур рассадным способом.

Подготовка ящичков к посеву. Подготовка земляной смеси. Посев семян томатов и капусты в ящики для рассады. Выращивание рассады. Условия для выращивания здоровой рассады. Закалка сеянцев. Уход за рассадой в теплице.

Как вырастить корнеплоды. Морковь, свекла, репа, редис, редька.

Способы выращивания. Сроки посева семян. Подготовка семян к посеву.

Оформление технологической карты по выращиванию моркови.

Как вырастить капусту, плодовые овощи помидоры, огурцы.

Томаты. Разновидность томатов. Способы выращивания. Сроки посева томатов. Подготовка семян томатов к посеву. Высадка рассады томатов в открытый грунт.

Капуста. Способы выращивания. Сроки посева семян капусты. Подготовка семян капусты к посеву. Оформление технологической карты по выращиванию капусты.

Как вырастить зеленные. Способы выращивания. Сроки посева семян. Подготовка семян к посеву. Оформление технологической карты по выращиванию салата в закрытом грунте.

Декоративно-цветущие растения.

Презентация: Многообразие, классификация цветковых растений.

Требования к декоративным растениям. Современные задачи цветоводства.

Ознакомление с семенами однолетних и многолетних цветочных растений по 1) форме 2) цвету 3) размеру

Составление коллекции цветочных семян.

Загадки. Ребусы. Квесты.

Виды и сорта однолетних декоративных растений. Показ презентации «Как много цветов однолетников».

Оформление альбома с однолетниками. Игра - отгадай меня по фото.

Выращивание однолетних декоративных растений. Требования для выращивания однолетних цветочных культур.

Составление технологической карты по выращиванию однолетников.

Виды и сорта многолетних декоративных растений. Презентация «Главные многолетники в нашем крае». Оформление альбома с цветущими растениями. Игра «Узнай растение». Составление базы данных многолетников.

Выращивание двулетних декоративных растений. Выращивание многолетних декоративных растений. Оформление технологической карты выращивания фиалки, пиона.

Выращивание луковичных декоративных растений. Презентация «Представители декоративных луковичных в озеленении города»

Разработка технологической карты выращивания тюльпанов. Подготовка луковиц гладиолусов к высадке в грунт.

Декоративно-цветущие кустарники. Презентация «Декоративные кустарники». Основные представители виды, сорта, формы.

Срезочные цветочные растения.

Знакомство со срезочными цветочными растениями многообразие сортов (с использованием презентации или фотографий) и искусстве составления цветочных композиций. Основные приемы продления жизни срезанных цветов.

Оформление цветочной композиции.

Экскурсия в объединение «Цветы Башкирии».

14. Итоговое занятие.

5. Ожидаемые результаты.

В результате обучения по программе ребенок будет знать:

об основных видах овощных, плодово-ягодных культур, многообразии однолетних, многолетних цветковых растений и древесно-кустарниковых пород

будет иметь представление о технологии выращивания овощных и цветочных растений

виды удобрений (органические, минеральные)

особенности обработки и подготовки семян к посеву

наиболее распространенные сорные растения, способы борьбы с ними

расширит представления о сезонных природных явлениях

будет уметь:

сбирать и обрабатывать семена цветочно-декоративных растений

распознавать семена овощных культур по внешним признакам

отличать сорные растения от культурных растений

использовать минеральные удобрения

уметь пользоваться специальной литературой, информацией

работать в коллективе, общаться и взаимодействовать со своими сверстниками

В результате обучения по программе у обучающегося сформируется готовность к дальнейшей трудовой деятельности, обеспечится возможность целостности развития личности обучающегося.

В результате обучения по программе у ребенка:

- будет владеть основами знаний по программе, имеющих практическую направленность, уметь применять эти знания в простых жизненных ситуациях.

- будет развита потребность к самообразованию, поиску и применению различной информации

- будет сформирована активная жизненная позиция, способен осуществлять самооценку и самоконтроль

- будет воспитано уважение к нормам коллективной жизни, адекватно оценивает свои реальные и потенциальные возможности, готовность к профессиональному самоопределению, самоутверждению и самореализации во взрослой жизни.

6 Комплекс организационно-педагогических условий:

6.1. Условия реализации программы

Использование научно-методической литературы:

учебные книги, пособия, справочники, дидактические материалы на печатной основе; видеозаписи; компьютер, фотографии, наглядные творческие изделия.

Образцы семян, гербарий, коллекция удобрений, наборы для рисования, наборы для аппликаций, материалы для поделок.

Кабинет оборудованный для проведения теоретических и практических занятий.

Набор предметов для выращивания растений – контейнеры, субстраты, семена и тд.

6.2. Формы аттестации

Для определения результативности усвоения образовательной программы являются — творческая работа, проекты, выставки, самостоятельная работа, отзыв,

Методы отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов - опросов, тестирования, выполнения учащимися творческих заданий, решения задач поискового характера, активности обучающихся на занятиях

Для отслеживания результативности используется творческий дневник обучающегося, самооценка воспитанника, оформление фотоотчетов, портфолио обучающегося, карта оценки результатов освоения программы

Общие рекомендации для развития УУД у учащихся с ОВЗ

1. Последовательность – учителю необходимо чётко себе представлять, в каком порядке и что он будет развивать у учащихся, постоянно следовать этому плану, отслеживать уровень достижений, и только убедившись, что результат достигнут, продвигаться дальше
2. Этапность – план действий педагога должен содержать чёткие этапы достижения результатов, каждый этап должен быть продуман и выполнен

3. Системность – для достижения эффективности работа должна быть постоянной, чтобы приобретённые знания и умения не забывались, а постоянно закреплялись и развивались
4. Конкретность – всё, чему обучаются учащиеся, должно быть максимально конкретным и понятным
5. Дозированность – необходимо помнить, что дети с ОВЗ быстро утомляются, поэтому на занятии нельзя перегружать их большим объёмом новых знаний одновременно.
6. Переключаемость – следует разнообразить формы работы на занятии.
7. Мотивация – только заинтересованный ученик будет максимально стараться выполнять задания, следует продумывать, какие способы использовать для этой цели.
8. Опора на продуктивные виды деятельности – необходимо помнить об особенностях восприятия детей с ОВЗ и использовать на практике приёмы практической деятельности - работа учащихся со схемами, алгоритмическими предписаниями, таблицами, памятками, инструкциями, записывание, рисование, лепка, аппликация, конструирование и др.
9. Закрепление – основа более прочного усвоения полученных знаний и умений, для более прочного закрепления необходимо оречевление учителем, а затем и учащимися для перевода во внутреннее восприятие полученных сведений
10. Постоянное оценивание действий и результатов – ученики воспринимают оценку, словесную тоже, как ориентир для своей деятельности.

Образец разработки занятий программы:

Раздел или тема программы занятия	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательной деятельности (в	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов

		рамках занятия)			
Вводное занятие					
Осень, признаки осени					
Признаки осени: листопад, перелет птиц, погодные условия, осенний урожай	Беседа, рассказ	Словесный, наглядный	Презентация «Осень», фильм «Природные зоны России»	компьютер	Наблюдение, оценка
Поделки из растительного материала	Мастер-класс	Наглядный, практически	Образцы осенних поделок	Листья, плоды. Семена	наблюдение оценка
Поделки из растительного материала	Мастер-класс	Наглядный, практически	Образцы осенних поделок	Листья, плоды. Семена	наблюдение оценка
Подготовка растений к холодному периоду	Практическое занятие	Практическое задание	УОУ интерната	Садовый инструмент	Наблюдение Коллективный анализ
Прогулка в парке	Экскурсия	инструктаж Объяснительно-иллюстративный		Фотоаппарат Пакеты для сбора листьев и т.д	Наблюдение Коллективный анализ
Овощные растения					
Знакомство с овощными растениями	Беседа, рассказ	Словесный, наглядный	Презентация «Овощи»	компьютер	Наблюдение, Тест загадки
Корнеплоды	Практическое занятие	Практическая работа, работа с литературой	Семена, Альбом, Разработка игры «Отгадай овощ», корнеплоды	компьютер	Наблюдение, оценка
Зеленные овощные	Практическое занятие	Наглядный, практически	Семена растения альбом	компьютер	Наблюдение, оценка
Капустные	Практическое занятие	Наглядный, практически	Семена растения альбом	компьютер	Наблюдение, оценка
Лук, чеснок	Практическое занятие	Наглядный, практически	Семена растения альбом	компьютер	Наблюдение, оценка
Помидоры	Практическое занятие	Наглядный, практически	Семена растения альбом	компьютер	Наблюдение, оценка

Тыквенные	Практическое занятие	Наглядный, практически	Семена растения альбом	компьютер	Наблюдение, оценка
Картофель	Практическое занятие	Наглядный, практически		компьютер	Наблюдение, оценка
Хранение овощей	Рассказ беседа	Наглядный словесный	Презентация где хранят овощи	компьютер	Наблюдение,

7. Список литературы

1. Базисный учебный план (письмо Минобразования РФ от 18.09.2002 №29/2331-6)
 2. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида / ред. В. В. Воронковой – М: ВЛАДОС, 2011. -223с.
 3. Трудовое обучение. Сельскохозяйственные работы: Проб. учеб. пособие для 5-7 кл. сред. шк./ З.К.Клепина, В.С. Капралова, д.И. Трайтак –3 е изд.–М.: Просвещение,1991. – 191с. 4с ил: ил. –ISBN 5-09-003280-7
 4. Сельскохозяйственный труд: Учебное пособие для 4-6 классов вспомогательных школ/Е.А. Ковалева – Москва «Просвещение» 1988.-192с.
 5. Сельскохозяйственный труд: Учебное пособие для 7-8 классов вспомогательных школ/ Е.А. Ковалева – Москва «Просвещение» 1993.-225с.
- Литература для учителя и обучающихся
1. Школьный ботанический атлас. Т.В. Асеева / М.: Просвещение, 1984. -295 с.
 2. Веселые классные часы в 7-9 классах/ Н. Ф. Дик - Ростов н/Д; Феникс, 2006.-333с.
 3. Садовые цветы от А до Я/Р.А. Карписонова, Т.С. Русинова, Л.П. Вавилова – М: Астрель: АСТ, 2005.-319 с: ил.
 4. Опыты цветоводов/ Г.Е. Киселев - М., Просвещение, 1980.-237 с.
 5. Климов В.В. Оборудование теплиц для подсобных хозяйств/ В.В. Климов - М., Просвещение, 1992. -93 с.
 6. Садовые цветники. Элементы садового дизайна/Е.Г. Колесникова - М., «Кладезь-Букс», 2010.- 56 с.
 7. Юному садоводу: Книга для учащихся/ В.Ф. Коваленко - М., Просвещение, 1992.-126 с.
 8. Приусадебное декоративное садоводство/ Линда Митт - М., Колос, 1973.-205 с.
 9. Методика обучения сельскохозяйственному труду/ Г.Т. Логоева - М., Просвещение,

1989. -95 с.

10. Занятия по трудовому обучению: Сельскохозяйственные работы:5-7 класс/ Д.И.

Трайтак, З.А. Клепинина - М., Просвещение, 1989. -191 с.

11. Основы агротехники полевых и овощных культур/ Г.В. Устименко - М., Просвещение,1992.-228 с.

12. Все о комнатных растениях/Р. Д. Г. Хайссион - М., «Кладезь-Букс» , 2006.-256 с.

13. «1500 загадок» / Сост. В.Г. Дмитриева. – Москва: АСТ, 2013. – 479с.: ил.

14. Прокофьева А.Г. 100 развивающих игр для детей. – М.: ООО ТД «Издательство Мир книги», 2008. – 176с.: ил.

Интернет-ресурс

<http://www.uroki.net/>

<http://interneturok.ru/>

<http://school-collection.edu.ru/>

<http://www.uchportal.ru/>

www.luzhok.ru/

http://easyen.ru/load/nachalnykh/fizminutki_na_urokakh/raduzhnaja_relaksacija_si_nij_cvet

<http://www.zooclub.ru/voice>

agronomy.com

Приложение

Игра «Сортируем овощи»

Преподаватель показывает овощи, дети запоминают.

Ребенок завязывает глаза шарфом. Перед ним на столе разложены овощи: картофель, морковь, помидор, огурец, лук и т.д. Когда преподаватель называет овощ, ребенок на ощупь определяет его и поднимает верх. И так до тех пор, пока все овощи не будут названы.

Угадывание диких птиц по фотографиям.

Угадывание голосов диких животных (аудиозапись).

Загадки про овощи

Сидит дед на грядках,
Весь как есть в заплатках,
Кто заплатку оторвет,
Всяк заплачет и уйдет. (Лук)

Красна девица
Росла в темнице,
Люди в руки брали,
Косы отрывали. (Морковь)

Лежат на грядке
Телятки гладки,
Лежат рядками,
Зелены сами. (Огурец)

Растут на грядке
Зеленые ветки,
А на них –

Красные детки. (Помидор)
Дом зеленый тесноват:
Узкий, длинный, гладкий.

В доме том рядком сидят
Круглые ребятки. (Горох)
Что копали из земли,
Жарили, варили?
Что в золе мы испекли,
Ели да хвалили? (Картофель)
Над землей трава,
Под землей –
Малинова голова. (Свекла)

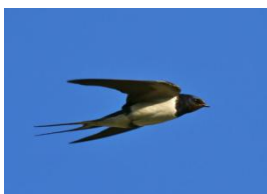
Образцы поделок к занятиям Осень



Некоторые тесты к занятиям:



1 Отметь какие животные дикие , какие домашние



2. Отметь какие из этих птиц перелетные



3. Отметь кто здесь лишний.





4. Посмотри на картинки , какие считаешь комнатными, какие садовые .



5. Назови какие лечебные травы, а какие ядовитые.



6. Отметь ядовитые ягоды и грибы

7. В каждом ряду зачеркни картинку, которая не относится к данному времени года:

зима			
------	--	--	--

весна			
лето			
осень			

Текст к занятию **Виды капусты.**

8 видов капусты: описание и характеристика

Все мы отлично знакомы с белокочанной капустой. Многие выращивают на своих участках ещё и цветную, брокколи, репе брюссельскую и кольраби.

Однако существует минимум 10 видов этого овоща. Именно столько занесено в Госреестр селекционных достижений. Значит, семена всех можно купить и посадить на своём участке, устранив пробел в своих овощеводческих и гастрономических знаниях.



2 Общие для всех капуст принцип выращивания

Виды капусты Разные виды отличаются плодами. Одни дают кочаны, другие — головки соцветий, третьи — стеблеплоды. Есть сорта, которые выращивают, как салаты. Удивительно, но даже декоративная съедобна! Каждый вид превосходит другие в чём-то своём. Несмотря на различия, все капусты морозоустойчивы (в разной степени), а листья у них всегда крупные и сочные. Видео: разные виды капусты, применение на кухне

1. Белокочанная



Знакома всем. Главный признак — круглый и крупный кочан в центре розетки. Ранние сорта выращивают для летних салатов, поздние — для хранения целыми кочанами зимой. Для квашения подойдут среднеспелые. Белокочанная капуста — под зелёными кроющими листьями скрывается белый круглый кочан. Белокочанную капусту обычно выращивают через рассаду, но скороспелые сорта часто сеют под временные укрытия, сразу в грунт. Именно рассадный период доставляет огородникам больше всего хлопот: всходы в тепле сильно вытягиваются, ложатся на землю. Поэтому рассаду предпочтительнее держать в парнике или холодной теплице, а не на подоконнике в квартире. Капуста белокочанная — один из немногих продуктов, который содержит витамин U.

В белокочанной капусте обнаружен целый комплекс витаминов: А, С, РР, группы В и редкий U. Именно витамин U делает капусту целебной при заболеваниях ЖКТ, он заживляет язвы и эрозии, нормализует кислотность. Кроме того, в этом овоще есть необходимые нам органические кислоты, фруктоза, клетчатка, калий, кальций, железо, марганец, йод, фосфор, сера, цинк. Есть блюда, которые невозможно приготовить без героини этой статьи — это щи и борщ. С квашением связаны старинные традиции, причём во многих странах. На Руси начиная с 27 сентября рубили кочаны и проводили коллективные заготовки. Именно эти мероприятия открывали череду осенних гуляний, которые длились 2 недели и назывались капустниками.

2. Краснокочанная.



По внешнему виду отличается от белокочанной только цветом. Кочан и внутри и снаружи имеет красно-фиолетовую окраску. Белыми остались лишь прожилки и кочерыжка. Объясняется это наличием пигмента — флавоноида антоциан. Вещество является

антиоксидантом, защищает клетки от разрушения, способствует выведению из организма шлаков, токсинов, тяжёлых металлов, свободных радикалов. За цвет краснокочанной капусты отвечает пигмент — антоциан. Регулярное потребление краснокочанной капусты способствует нормализации давления, становятся эластичнее сосуды. Интересно, что антоцианы образуются интенсивнее под ярким солнцем. Значит, на хорошо освещённом месте и нужно выращивать кочаны. По сравнению с белокочанной, в этом виде овоща в 2 раза больше витамина С и в 4 раза — каротина. Но не всё так радужно. Краснокочанная капуста, что называется «на любителя». Листья грубее, чем у белокочанной, зато лёжкость зимой выше. В приготовлении тоже есть особенности. При варке и тушении приобретает неаппетитный вид — становится буро-серой, поэтому используется в основном свежей для витаминных салатов. Яркая окраска сохраняется при квашении и в маринадах. Выращивается как белокочанная, бывает разных сроков созревания. Пока наливаются кочаны, боковые листья можно срывать на салат.

3 Цветная



Второй вид по популярности, после белокочанной. Многие мамочки дают её, как первый прикорм, детям. Диетический и гипоаллергенный овощ вырастает в виде сочных соцветий, собранных в плотный букет. Поедая их свежими, вы укрепляете дёсны. Сок заживляет язвы. Выведены сорта цветной капусты разных окрасок. Выведено много сортов, включая фиолетовые, содержащие антоциан; оранжевые, богатые каротином. Также есть ранние (100 дней от прорастания семян до сбора), средние (110–120 дней), поздние сорта (до 200 дней). Выращивают цветную капусту и посевом в грунт, и рассадой, в зависимости от конкретного сорта и климата в вашем регионе. Возраст рассады для высадки в грунт для ранних — 60 дней, поздних — 35. Особенности ухода связаны с отрицательным влиянием солнца на головки. При избытке света они грубеют, поэтому соцветия необходимо прикрывать боковыми листьями, подломив их. Нельзя опаздывать со сбором урожая, иначе головки станут рыхлыми и невкусными.

В приготовлении блюд цветная капуста универсальна. Её разбирают на соцветия и обжаривают в кляре, тушат, добавляют в свежие салаты, вместе с другими овощами

маринуют, а также замораживают. Не рекомендуется долго варить и жарить, соцветия теряют свои полезные свойства, становятся безвкусными.

4. Брокколи



Вид отличается сходством с цветной капустой, но отбеливать соцветия не нужно. Они зелёные, нежные, полны витаминов. Ещё одно преимущество — с каждого растения урожай собирают дважды. Если все предыдущие виды убирают вместе с корнем, то у этой головку срезают у основания над листьями. Через некоторое время в пазухах листьев вырастают новые соцветия, размерами они значительно меньше центрального, но также вкусны и полезны. Есть и современные гибриды, которые дают одну большую головку без боковых. Перед приготовлением брокколи разбирают на соцветия. Выращивают брокколи так же, как и все предыдущие: через рассаду или посевом в грунт ранних сортов. Урожай нужно успеть собрать до того, как зелёные бутончики раскроются и превратятся в жёлтые цветы. Зелёная окраска свидетельствует о высоком содержании витамина С, кроме того, в брокколи витамина А больше, чем в любом другом капустном растении. Также имеются антиоксиданты, способные остановить рост раковых клеток. Содержание витаминов в соцветиях снижается вдвое уже в течение первых дней хранения, но остаётся почти на том же уровне в замороженном виде. Чтобы сохранить полезные свойства, брокколи не нужно долго варить, достаточно припустить на пару или бланшировать. Из этой капусты делают салаты, запеканки, овощные рагу, диетические супы. На зиму брокколи консервируют с пряностями, другими овощами, рисом.

5. Савойская капуста.



Этот вид очень похож на белокочанную, но все листья до самой кочерыжки сильно гофрированные. Соответственно, кочаны рыхлые, имеют небольшой вес. Савойская капуста не популярна среди россиян, поскольку не хранится зимой, не подходит для самой любимой заготовки — квашения. Урожайность с квадратного метра низкая. У

савойской капусты листья даже внутри кочана гофрированные. Однако савойская вкуснее белокочанной, в ней отсутствуют грубые волокна и горечь, а природный спирт маннит в составе делает её слаще. В этой капусте ещё в середине прошлого века нашли аскорбинген, замедляющий рост раковых опухолей. Ещё одно преимущество — это самое морозостойчивое растение среди капустных. Рассада не повреждается при -4°C , а взрослые кочаны — при -8°C . Гофрированные листья не нравятся вредителям. Рыхлый кочан легко разбирается на отдельные листья, что очень удобно для приготовления популярного блюда — голубцы. Савойскую капусту добавляют в щи и борщи, жарят, делают начинку для пирогов, но больше пользы вы получите, добавив в рацион салат из этого деликатесного овоща.

6. Кольраби.



Ещё один вид, незаслуженно оставшийся без внимания многих огородников. Название произошло от двух немецких слов: коил — капуста и рибэ — репа. Растение состоит из корня, реповидного или шаровидного стебля и листьев на верхушке. Есть сорта с зелёной, жёлтой, белоснежной и фиолетовой окраской. Кольраби компактнее других видов капусты: образует стеблеплод, а листья вытянутые и направлены вверх. Это самая скороспелая капуста. Ранние сорта (55–60 дней) выращивают дважды за сезон. Весной семена сеют в грунт одновременно со свёклой, то есть после 15 мая (в средней полосе). Крупноплодные поздние сорта, не успевающие вызреть в вашем регионе, можно собирать раньше срока. Молодые стеблеклубни будут даже сочнее и слаще. Вкусом они напоминают кочерыжку белокочанной, однако, лишены горечи. Этот овощ содержит соли калия и органические соединения серы, витамины группы В, а основного в нашем рационе витамина С в нём больше, чем в самом кислом лимоне.

Кольраби едят свежей в салатах. Для их приготовления стеблеплод измельчают на тёрке или режут тонкими пластинками и смешивают с зеленью и другими овощами либо едят солом, заправив растительным маслом, сметаной или майонезом. На зиму готовят маринады из кубиков кольраби. Говорят, из этой капусты получаются наваристые щи, то есть вкус бульона более насыщенный, чем с белокочанной. Овощ хорошо хранится в погребе вместе с корнеплодами.

7. Брюссельская капуста



Выведена в Бельгии из листовых сортов, названа в честь огородников, живущих в столице — Брюсселе. Стебель вырастает высотой 20–60 см, весь покрыт мини-кочанчиками размером с грецкий орех. Это растение любит простор и свет, не терпит загущения. Благодаря мощной корневой системе брюссельская не требует частых поливов. Брюссельская капуста завязывает много маленьких кочанчиков. В кочанчиках содержится горчичное масло, поэтому их вкус пикантный, ореховый. Благодаря тому, что выведены и фиолетовые сорта, можно составлять красивые салаты и зимние заготовки. Плодики жарят в кляре, целиком добавляют в супы, тушат с маслом, подают, как гарниры, замораживают. По питательной ценности брюссельская капуста аналогична белокочанной, отличие заключается в высоком содержании фосфора и калия, но в составе не упоминается витамин U. Есть различия в выращивании. Эту капусту не окучивают, поскольку самые крупные кочешки завязываются внизу, у поверхности земли. Высокорослые сорта нуждаются в подпорках. У позднеспелых за месяц до конца вегетации прищипывают верхушку и обрывают листья. Так плоды вызревают лучше, становятся крупнее. Сбор начинают с нижних, самых крупных плодов, чтобы у овоща осталось больше сил вырастить верхние.

8. Пекинская капуста.



Второе название питсай, в народе этот вид называют китайским салатом за сходство с салатом Ромэн. Фактически это подвид китайской капусты. Растение окультурено в Поднебесной. Примечательна тем, что образует розетку сочных листьев с неровными зубчатыми краями. В центре завязывается высокий кочан овальной формы. На разрезе он рыхлый, часто окрашен в жёлтый цвет. Кочан пекинской капусты вытянутый вверх, внутри рыхлый. Но, по сравнению с кочанными салатами, питательная ценность этой капусты намного выше. В ней присутствует вся группа витаминов, что и в белокочанной, но повышено содержание каротина и аскорбиновой кислоты. Пекинскую используют для составления салатов, варят в супах, тушат для вторых блюд, маринуют и даже сушат. В

Восточной Азии питсай часто заквашивают. Пекинская капуста, подобно дайкону и редису, сильно реагирует на продолжительность дня. В середине лета выбрасывает стрелку. Поэтому сеют овощ в два срока: весной и во второй половине лета.

Китайская капуста бывает листовой (бок-чой) и кочанной (пекинская). Будьте внимательны при выборе семян, чтобы впоследствии, посеяв листовую, не ждать, когда завяжется кочан.

8. Китайская капуста



И хоть китайская капуста — всего лишь общее название пекинской и бок-чоя, она выделена составителями Госреестра растений в отдельную категорию. А внесены туда листовые и черешковые сорта, то есть бок-чой, что неверно. Действительно, три века назад Карл Линней квалифицировал группу, как особый вид, но позже учёные решили, что это сорт репы. Но и на репу это растение не похоже. Оно образует розетку гладких листьев на толстых и сочных черешках, ни корнеплода, ни кочана нет. Бок-чой — овощ, состоящий из листьев на толстых черешках. В Китае культуру называют масляным овощем, поскольку из его семян делают масло. Название бок-чой или пак-чой прижилось в англоязычных странах, переводится как «белый овощ». Листья и толстые черешки варят, жарят, маринуют, солят, едят в салатах, готовят голубцы. В них много витамина С и А, содержатся растительные белки, жиры, диетическая клетчатка, кальций, натрий, магний, железо. В бок-чое обнаружены глюкозинолаты. В малых дозах они способны бороться с раковыми клетками, а в больших — токсичны и опасны. В 2009 году пожилая женщина, желая вылечиться от диабета, съедала ежедневно по 1–1.5 кг бок-чоя. В результате у неё развился гипотериоз, приведший к коме. Яркий пример того, что даже натуральная пищевая добавка может быть и лекарством, и ядом. Китайские капусты во вкусе имеют горчинку, как и белокочанная.

Общие для всех капуст принцип выращивания.

Капуста, особенно её всходы, любит прохладу и много света. Поэтому если выращиваете рассаду, то сейте семена сразу на участке, под укрытие (летние теплицы, парники и пр.). Не держите на тёплых подоконниках! Для грядки выбирайте открытое, незатенённое место. Земля должна быть хорошо удобрена компостом или перегноем — 2 ведра на каждый квадратный метр. На кислых грунтах, чтобы избежать капустной болезни — кила, обязательно вносите доломитовую муку — 2–3 стакана на 1 м², для любой почвы

добавьте ещё столько же древесной золы. Землю содержите всегда рыхлой и влажной, укройте её мульчей. Некоторые виды нетребовательны к поливам, но отблагодарят за них более крупными и сочными плодами, листьями, побегами. Любую капусту, особенно в начале роста, нужно защищать от крестоцветных блошек. Самый простой способ: смочить листья чистой водой из лейки и опудрить смесью золы и табачной пыли в любых пропорциях. Повторяйте эту процедуру регулярно, посыпайте землю вокруг кустов, выпалывайте сорняки. От слизней насыпьте по периметру грядки полоску из золы, извести или иголок хвойных деревьев. Видео: условия, необходимые для капусты В пищу употребляйте побольше свежей капусты. Старайтесь её как можно меньше времени подвергать термической обработке. Используйте тот факт, что при замораживании витамины сохраняются, а замороженные овощи очень быстро готовятся. Можно бросить в суп за 5 минут до готовности или быстро обжарить на сковороде. Видов капусты так много, что невозможно сразу запомнить все их характеристики и особенности. Опыт лучше приобретать на практике. Не покупайте какой-то один сорт, и не делайте выводы по нему обо всех остальных. Организуйте экспериментальную грядку, посейте на ней несколько разных капуст. Начните со скороспелых, которые можно сеять сразу в грунт. Летом и осенью ваш стол обогатится новыми продуктами, вы получите возможность дегустировать и делиться впечатлениями с близкими.